CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES

É IMPORTANTE que você leia a dieta umas 2-3 vezes COM MUITA ATENÇÃO, e qualquer dúvida entre em contato via e-mail ou telefone.

CAFÉ – o café não está incluso na dieta, mas ele está liberado para tomar em qualquer horário do dia, PRETO e AMARGO ou PRETO com adoçante. EVITE adicionar qualquer tipo de leite e açúcar no café.

ADOÇANTE – todos os tipos estão liberados, mas as opções mais saudáveis e indicadas são o LINEA SUCRALOSE e o STEVIA.

BEBIDAS: **EVITE TOMAR:** suco natural, sucos industrializados (ADES, DELL VALLEY, SINUELLO), água de coco, bebidas energéticas (GATORADE, RED BULL), suco tipo TANG, chá solúvel e refrigerante comum. **TOME À VONTADE:** água natural, suco CLIGHT, chimarrão, chá sem açúcar (carqueja, hibisco, cavalinha, cidreira, erva-doce, capim-limão, camomila, cabelo de milho, dente-de-leão, quebra-pedra, salsaparrilha porangaba, guabiroba, chá de bugre), chá verde tipo japonês, suco NATURAL de limão sem açúcar (amargo ou com adoçante). **TOME COM MODERAÇÃO:** água com gás, chá industrializado (GREEN TEA, FEEL GOOD, MATTE LEÃO DIET, ICE TEA LIGHT), energético zero calorias (NITRIX ZERO e RED BULL SUGAR FREE), água gaseificada com sabor e refrigerante sem calorias diet, light ou zero.

PROGRAMA ALIMENTAR

Distribuição das calorias 2500kcal

Sendo : 40% de Carboidratos = 250g

40% de proteínas = 250g

20% de gordura = 55g

REFEIÇÃO 1

2 fatias de pão integral (procurar o pão integral que equivalha essa quantidade, no mercado tem várias marcas com diferentes composições)

100g de banana ou 1 kiwi ou 1 maça ou ½ pera

1 colher de sopa de cottage

4 ovos inteiros + 2 claras (pode ser na forma de omelete ou mexido ou cozido) se preferir pode diminuir uma gema e acrescentar 1 fatia de queijo light

REFEIÇÃO 2

160g de arroz ou macarrão ou mandioca

165g de sobrecoxa assada sem pele ou maminha ou fraldinha ou salmão ,

Folhas a vontade + 50g de legumes no vapor .

Tempero para salada sal, limão

REFEIÇÃO 3

160g de arroz,

140g de patinho moído.

Vegetais á vontade

REFEIÇÃO 4

300g de batata cozida + 220g de tilápia ou merluza ou pescada branca

Suco de limão (sem açúcar)

Legumes e vegetais á vontade.

REFEIÇÃO 5

200ml de leite desnatado ou iogurte desnatado + whey protein (equivalha a 40g de proteína) + 30g de aveia, bater no liquidificador e colocar em uma vasilha e adicionar 30g de sucrilhos ou qualquer outro cereal

Opções para substituição para almoço ou jantar

160g de macarrão com 160g de patinho ou 220g de atum em água

200g de batata doce + 220g de lombo desfiado ou assado

Opções de refeições equivalentes para troca: café da manhã ou lanche da tarde

80g de tapioca + 160g de frango desfiado + 1 colher de sopa de requeijão light

OU 220g de cuscuz cozido + 2 ovos + 120g de frango desfiado ou 30g de whey protein com água

OU 100g de morango + 100g de abacaxi + 100g de mamão + 1 banana + 20g de aveia + 1 dose de whey que equivalha 30g de proteína + 200ml de iogurte desnatado ou 200ml de leite desnatado

Opções para ceia

200ml de leite desnatado ou iogurte desnatado + whey protein (equivalha a 40g de proteína) + 30g de aveia, 1 banana + 1 ovo bater no liquidificador, fazer panquecas

OU Repetir uma refeição 3.

Opções de vegetais – à vontade:

Alface	Cebola	Pepino
Agrião	Chicória	Rabanete
Acelga	Couve	Repolho
Almeirão	Escarola	Rúcula
Berinjela	Espinafre	Alcachofra
Brócolis	Chuchu	Tomate
Palmito	Pimentão	Vagem
Couve-flor	Broto de alfafa	Quiabo

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

MANTENHA o foco, a dedicação e a disciplina do início ao fim do tratamento. Algumas pessoas começam com tudo e aos poucos vão relaxando na dieta e na suplementação e quando percebem já estão totalmente fora do tratamento.

É NORMAL nas dietas de definição o intestino trabalhar menos e a pessoa reduzir as idas ao banheiro. Caso isso se torne frequente e cause inchaço, gases e cólicas entre em contato via e-mail ou telefone que será prescrito um remédio natural para auxiliar no funcionamento intestinal.

SIGA exatamente a dieta, EVITE comer fora de hora - EVITE comer qualquer coisa que não esteja no cardápio - EVITE inverter os alimentos e as refeições. Quando precisar alterar qualquer coisa na dieta entre em contato via e-mail ou telefone.

QUANDO sentir fome ou ansiedade opte por mastigar TRIDENT ou comer gelatina diet zero açúcar (à vontade) ou tomar café preto (amargo ou com adoçante) ou água ou chá (amargo ou com adoçante) ou chimarrão ou suco CLIGHT ou suco de limão natural (amargo ou com adoçante). Outros alimentos que

podem ser consumidos à vontade são as folhas verdes (alface, agrião, acelga, chicória, couve, espinafre, repolho, rúcula e broto de alfafa), além de pepino natural, cebola e tomate (sem tempero nenhum).

DORMIR no mínimo 6-7 horas por dia é essencial no tratamento. Durma durante o dia para complementar se quiser. Dormir até meia noite também é uma ótima dica.

TOMAR no mínimo 2-3 litros de água por dia. Complemente com chá e chimarrão se quiser, mas EVITE deixar de tomar líquidos (somente os permitidos).

É PERMITIDO tomar líquidos (somente os permitidos) durante as refeições, mas EVITE tomar em grande quantidade para não atrapalhar a digestão.

MANTENHA fora de sua visão e de alcance os alimentos que engordam.

CASO "fuja" da dieta em algum momento, não desanime. Recupere rapidamente o controle da situação e compense na atividade física.

MASTIGUE bem os alimentos, lembre-se de comer devagar, APRECIE a comida!

O PALADAR leva 15 dias para se acostumar e apreciar novos sabores, é normal não gostar das coisas novas no início, mantenha na dieta mesmo assim.

PLANEJE sua dieta antes de começar, tenha os alimentos em casa para 1 ou 2 semanas, EVITE deixar para comprar na última hora. ORGANIZAÇÃO é essencial.

A MAIORIA dos alimentos você encontra em SUPERMERCADOS grandes ou principalmente em loja de produtos naturais. Caso não encontre alguma coisa entre em contato para ser sugerido outras opções.

ENTRE em contato caso o resultado não esteja ocorrendo dentro do esperado ou conforme combinado na consulta, desta forma poderei adaptar a dieta caso necessário.

FOQUE no processo e no tratamento, não no resultado. Fazendo corretamente a dieta, suplementação e atividade física o resultado virá com certeza.

LEMBRE-SE: sem dedicação e disciplina nada de concreto se consegue, o RESULTADO é do tamanho do seu ESFORÇO, depende somente de você.

BOA SORTE!!